

12月 乳幼児の健康診査

☎ ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

乳幼児健康診査の受診方法は集団健診になりますが、受付時や健診中の混雑を緩和し、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防止するため、受付時間を指定してのご案内となります。

各健診の対象者には通知をしますので、詳細は通知文でご確認ください。

また、ご希望の方は引き続き個別健診も選択できますので、通知が到着後担当へご連絡ください。

高齢者インフルエンザワクチンは令和5年1月31日(火)まで

65歳以上の方のインフルエンザ定期予防接種は、医療機関での窓口負担1,500円で実施できます。ご希望の方は、和光・朝霞・志木・新座市及び県指定の医療機関(市HP参照)に直接問い合わせいただき、接種をしてください。

市内・県内指定医療機関での接種が困難な場合

医学的に主治医管理が必要などの理由で、県外の医療機関で接種を希望する方は、依頼書の発行が必要なため事前の手続きが必要です。申請書の提出から1週間程度時間を要します。詳しくは、保健センターまで問い合わせください。

感染症の拡大をみんなで防ぎましょう

- 帰宅時や調理の前後、食事前などはこまめに石けんで手を洗う
- 他の人がいる場所ではマスクを
- 人と十分な距離をとる!人ごみに行かない
- 窓やドアを開け、こまめに換気を

こころのサポート@埼玉(こころの健康に関する悩みの相談)

☎ 県・疾病対策課 精神保健担当 ☎048-830-3565

LINEで無料相談ができます。また、若者・女性の自殺者数増加などを踏まえ、11月から21:00～翌1:00の専門相談員を増員、冬・春休み期間は毎日実施しています。

☎ 日・月曜日21:00～翌6:00(受付は終了30分前)

- 12月21日(水)～令和5年1月16日(月)、
3月5日(日)～30日(木)は毎日実施

☎ 県内に居住・通勤・通学されている方

☎ 二次元コードから友達登録又はLINE ID検索(@kokosai)で

こころの
サポート
@埼玉▶



ヘルスアップ相談のお知らせ

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

☎ 12月10日(土)・12日(月)9:30～11:30

☎ 保健師及び管理栄養士による個別健康相談 ☎ 12月9日(金)までに電話で

● 健診結果説明、必要に応じて生活習慣の見直しや体全般の相談も実施

国保加入者の方へ「健診結果提供のお願い」

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

特定健診の受診状況確認のため、40～74歳の和光市国保加入者でかつ職場や人間ドックなどで特定健診を受けた方に、健診結果の提出をお願いしています。健診結果の提供にご協力いただいた方には、衛生グッズを進呈します。

● 質問票・検査項目が全てそろっている必要があります。詳しくは、担当まで

特定健診、がん検診、長寿医療健診は受けましたか？

☎ 和光市国保特定健診・がん検診:

健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

長寿医療健診:後期高齢者医療担当 ☎424-9151(平日8:30～17:15)

令和4年度和光市国保特定健診・がん検診などの実施期間が終了します。健(検)診の終了間際は、混雑が予想されます。これから受診予定の方は早めに受けましょ	実施期間	健診種類
	12月31日(土)まで	●和光市国保特定健診・福祉健診 ●肺がん・大腸がん・前立腺がん検診 ●肝炎ウイルス検査
	令和5年1月31日(火)まで	●胃がん・乳がん・子宮頸がん検診
	令和5年3月31日(金)まで	●長寿医療健診

☎ 実施医療機関へ直接

2月女性特有のがん検診(子宮・乳・肺・大腸・骨粗しょう症)のお知らせ

1～2時間で各がん検診を受診することができる女性限定の集団検診です。協会けんぽ加入の被扶養者の方(女性のみ)の特定健康診査も同時に受診できます。子宮・乳がん検診無料クーポン券を使用できる最後の機会です。ぜひご利用ください。

☎ 令和5年2月4日(土)～6日(月)8:00～11:00、13:00～15:30

☎ 12月15日(木)・16日(金)・19日(月)9:00～19:00に

電話(☎0120-565-477)又はWebで(先着順)

● 大腸がん・骨粗しょう症検診対象者は、子宮がん・乳がん検診を受診する方に限り同日受診できます

Web予約
「女性特有の
がん検診」▶



ヘルスサポーター養成講座(全5回)

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

FAX 465-0557 ☎ d0401@city.wako.lg.jp

「健康づくりでわたしも地域も元気に!」自分や家族の健康づくりのほか、地域でも活動をする健康づくりのための市民ボランティア養成講座です。認知症サポーター養成講座も含まれています。

日時 (各日10:00～16:00)	内容
令和5年1月7日(土)	新しい健康づくり・ソーシャルキャピタルの重要性、和光市の健康づくり施策
令和5年1月14日(土)	お口の健康、介護の必要性・予防
令和5年1月21日(土)	こころの健康、地域活動と世代間交流
令和5年1月28日(土)	栄養・食生活、認知症サポーター養成講座、和光版ネウボラ
令和5年2月18日(土)	生活習慣病、地域と子育て、ヘルスサポーターからの報告

☎ 保健センター ☎ 市内在住・在勤の20歳以上の方 ☎ 20名 ☎ 無料

☎ 東京都健康長寿医療センター研究所、国立保健医療科学院 ほか

☎ 筆記用具、昼食

☎ 12月11日(日)までに①氏名 ②生年月日 ③住所 ④日中連絡可能な電話番号を明記の上、「ヘルスサポーター係」まで電話又はメール、FAXで

8020よい歯のコンクール 表彰式が行われました

8020よい歯のコンクールは80歳以上で、自分の歯を20本以上お持ちになっている健康な方を対象に行われているコンクールで、2名の表彰者のうち1名が市民まつりにて表彰されました。

8020表彰者／和光市長賞 高橋 光子(タカハシ ミツコ)さん▶

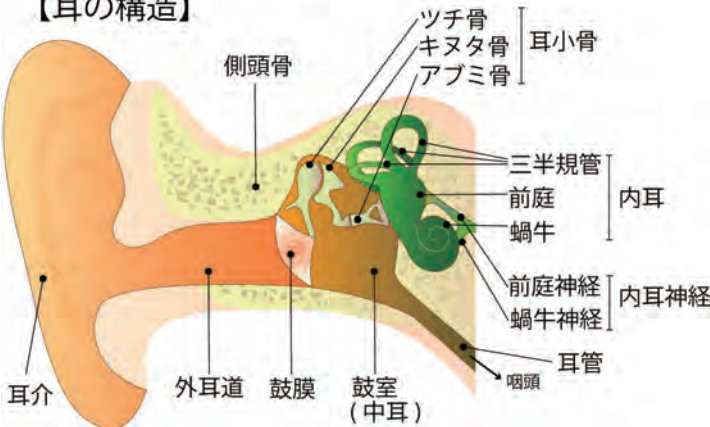


難聴

朝霞地区医師会 大森 英生 ☎464-4666

わたしたちの
健康

【耳の構造】



音を聞く仕組みは、まず音波が外耳道を通り鼓膜を振動させます。そして鼓膜の振動を、三つの耳小骨(鼓膜側からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨)が内耳窓(卵円窓)に伝えて、渦を巻く蝸牛の中にあるリンパ液を揺らします。蝸牛のリンパ液の中には外有毛細胞という繊毛が生えた細胞が並んでおり、リンパ液

の揺れを感知した繊毛が外有毛細胞につながる聴神経に情報を伝え、それが脳の側頭葉にある聴覚中枢で音として認識されます。(左図参照)

難聴は、この聴覚伝導路のどこかで障害が起きた状態です。このうち内耳窓までの振動の伝わりに障害がある場合を伝音性難聴と呼び、これには外耳道、鼓膜、中耳の問題が入ります。外耳道では、先天的な外耳道閉鎖、狭窄、炎症による狭窄、耳垢や異物による閉塞などがあり、鼓膜では鼓膜の炎症、なんらかの原因による鼓膜穿孔が、中耳では中耳炎(急性、慢性、滲出性)、耳小骨の病変、破損、腫瘍などがあります。

また、内耳窓、蝸牛での障害を内耳性難聴、聴神経から側頭葉までの障害を後迷路性難聴と分類し、内耳性と後迷路性を合わせて感音性難聴とも呼びます。内耳性には、遺伝性、内耳窓の破裂、内耳の炎症、循環障害、蝸牛内のリンパ液の過多・減少があり、リンパ液の過多によるものでは、メニエール病が知られています。後迷路性では、循環障害、聴神経の腫瘍、脳の腫瘍、出血などによる外部からの聴覚伝導路のダメージ、加齢による変化などがあります。

おおむね以上の原因が、単独または複合して難聴という症状を起こしています。特殊なケースとして、心因性難聴もありますが、いずれにしても原因の精査には耳鼻咽喉科に相談されるのが良いでしょう。

特に、突然聞こえが悪くなった場合は、治療開始までの時間により結果に差がでてしまいますので、なるべく早く診察を受けることをお勧めします。